

Une croisière exclusive sur le thème du bien-être

le Voyage
des Lecteurs



La magie du Rhône Provençal

Le spectacle des contrastes de la nature

Croisière de 5 jours et 4 nuits

Du 23 au 27 mars 2015



Offre Spéciale

**Surclassement
Cabine Pont Supérieur
offerte aux 20 premières
personnes inscrites**

TOORISSIME VOYAGES



françoise comte

votre partenaire thalasso & spa

orientation, conseil & organisation

Les + de votre voyage

Les transferts par autocar au départ de votre région pour Lyon

*

Forfait Boissons incluses aux repas à bord

*

Ateliers Bien-Etre
Par des intervenants de qualité

*

Forfait 3 Excursions inclus

- Avignon
- Vienne
- Vieux Lyon

*

Soirée de Gala à bord

*

Pleine assistance d'un accompagnateur

TOORISSIME VOYAGES

françoise comte

votre partenaire thalasso & spa

orientation, conseil & organisation

TOORISSIME VOYAGES

Selectour Afat



Le spectacle des contrastes de la nature

Croisière de 5 jours et 4 nuits

1 ^{er} jour Lundi 23/03/2015	PAYS DE SAVOIE/PAYS DE GEX  LYON - Quai Claude Bernard Embarquement à 16h00
2 ^{ème} jour Mardi 24/03/2015	NAVIGATION & CONFERENCES
3 ^{ème} jour Mercredi 25/03/2015	AVIGNON - Visite NAVIGATION & CONFERENCES
4 ^{ème} jour Jeudi 26/03/2015	VIENNE - Visite NAVIGATION & CONFERENCES
5 ^{ème} jour Vendredi 27/03/2015	Débarquement à 09h00 – Visite VIEUX LYON  LYON PAYS DE SAVOIE/PAYS DE GEX

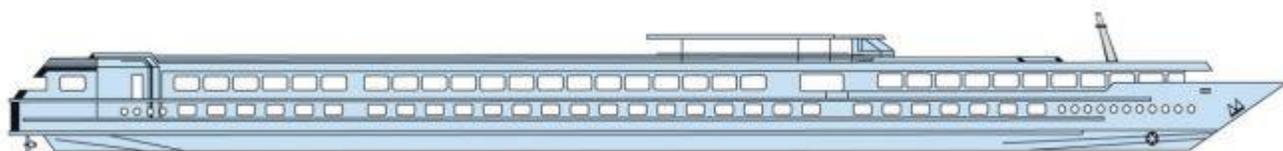


MS MISTRAL

4 ANCRÉS - BATEAU A 2 PONTS

Le MS Mistral navigue sur le Rhône et la Saône.

Ponts



- [MS Mistral](#)
- [Pont soleil](#)
- [Pont supérieur](#)
- [Pont principal](#)

Cabines



- [cabine grand lit](#)
- [cabine 2 lits](#)

Commodités : toutes les cabines sont équipées de douche et WC, TV, sèche-cheveux, coffre-fort, radio.

- **Pont supérieur** : 27 cabines (23 cabines doubles, 4 cabines grand lit)
- **Pont principal** : 52 cabines (38 cabines double, 7 cabines grand lit, 4 cabines triples, 2 cabines individuelles, 1 suites)

Cabine pour personne handicapée : NON

S = cabine individuelle

G = cabine grand lit

T = cabine triple

Caractéristiques

Année de construction : 1999 - rénové en 2007

Longueur : 110 mètres

Largeur : 11,40 mètres

Nombre de cabines : 79 cabines

Capacité d'accueil : 158 passagers

Commodités à bord : salon avec piste de danse et bar - salle à manger - grand pont soleil avec transats - boutique.

Climatisation sur l'ensemble du bateau et dans chaque cabine. Chauffage central, électricité 220V, radar, radiotéléphone.



VOS INTERVENANTS

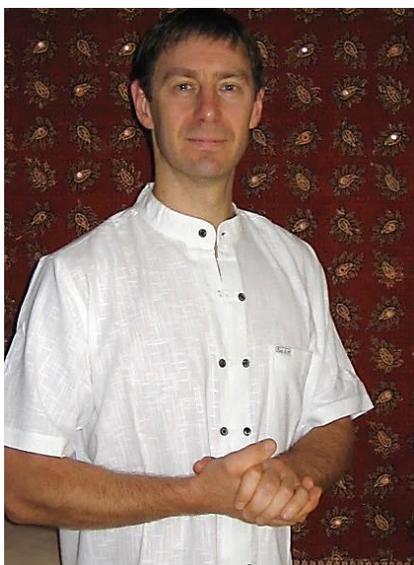
Laurence SALOMON a créé le restaurant Nature & Saveur et en a tenu le piano pendant plus de 12 ans. Aujourd'hui, elle se consacre au conseil et à la formation à travers son centre pédagogique, tout en poursuivant l'écriture de ses livres. Chef conseil pour la marque de produits biologiques Bjorg, formatrice pour initier les cuisiniers dans son approche de la Bio-Nutrition (NOVAE, Ecole Ferrandi, collectivités locales...), elle collabore aussi à la réalisation d'établissements sensibles au bien-être dans l'assiette.

Naturopathe de formation, elle a créé Cuisine Originelle® pour allier plaisir et gastronomie saine. Son savoir-faire unique associé aux produits naturels et biologiques lui permet de cuisiner « Bon, Beau, Sain et Digeste » dans les plats salés comme dans les plats sucrés, afin de créer une cuisine en lien avec le vivant qui est en nous.



Pia GOTTI, attentive à l'atmosphère qu'un lieu dégage et à son effet sur l'être humain, a découvert le Feng Shui il y a de nombreuses années. Elle a étudié cette science ancestrale chinoise de manière sérieuse et professionnelle pour en profiter dans sa vie et en faire profiter les autres. Trois Maîtres en Feng Shui Traditionnel, reconnus internationalement, lui ont enseigné une grande palette de techniques authentiques utilisées par les plus grands Maîtres. Depuis, elle applique ses connaissances au travers de consultations en français, allemand et anglais.

Sa deuxième passion est le travail énergétique sur la personne. Elle pratique «Innerwise», un système intuitif énergétique et thérapeutique qui fait appel à la sagesse intérieure de la personne. Elle a été formée par son créateur, un médecin et thérapeute énergétique allemand. C'est un travail de développement personnel qui aide à libérer les champs d'énergie humains des blocages pour rétablir le flux d'énergie dans notre corps, esprit et âme. Ainsi nous pouvons vivre réellement et complètement. Les effets sont époustouflants !



Freddy CORNET

Votre éducateur sportif APSL, relaxologue, cadre-instructeur.
Thérapeute agréée ASCA.

Il vous proposera à bord des séances de gymnastique douce, maintien postural et yoga.

VOTRE PROGRAMME DETAILLE

1^{er} jour : PAYS DE SAVOIE-PAYS DE GEX / LYON

Lundi 23 mars 2015

Départ de notre région par autocar grand tourisme à destination de Lyon.

Embarquement à 16h00 à **Lyon**, quai Claude Bernard.

Départ du bateau à 17h00. Nous naviguerons en direction du Sud. Installation dans les cabines.

Présentation de l'équipage et de vos intervenants.

Cocktail de bienvenue avec dégustation des thés et sirops Bjorg.

Dîner et nuit à bord. Navigation de nuit.



2^{ème} jour : NAVIGATION, CONFERENCE & ANIMATION

Mardi 24 mars 2015



Votre journée commencera par un cours de Gym Douce avec Freddy CORNET afin de vous réveiller en douceur et commencer la journée du côté Bien-être ou rendez-vous individuels pour une séance de

découverte Innerwise (60 minutes – 65 €).

Petit déjeuner Bjorg, animé par Laurence Salomon.

Conférence "Comment allier plaisir et bien-être" animée par Laurence Salomon (2 heures environ).

Déjeuner à bord.

Après votre repas, une conférence « *Le bol d'air Jacquier®*, méthode d'oxygénation naturelle – Pourquoi et comment l'utiliser » sera présentée par Laurence Salomon pendant une heure.

Puis participez au goûter « Découverte du tout végétal » avec galettes, smoothies.... animé par Laurence Salomon.

Après-midi libre de navigation.

Sur demande et avec encadrement, possibilité de bénéficier des bienfaits du Bol d'air Jacquier® ou rendez-vous individuels pour une séance de découverte Innerwise (60 minutes – 65 €).

Arrivée à Avignon vers 19h00.

Dîner et nuit à bord.





Votre journée commencera par un cours de Gym Douce avec Freddy CORNET afin de vous réveiller en douceur et commencer la journée du côté Bien-être ou rendez-vous individuels pour une découverte Innerwise (60 min./65 €).

Petit déjeuner à bord.

Rendez-vous avec votre guide pour un départ à pied vers le centre d'**Avignon**. Avec le **palais des Papes**, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et témoin de son passé de capitale de la chrétienté au Moyen-âge, la ville offre un ensemble monumental grandiose. Dans le passage de

l'oratoire, admirez (extérieurs) la chapelle, classée monument historique. Continuation par la rue St Agricole. Vous apercevrez également l'**église du diocèse**, la plus ancienne de la ville. Arrêt à la **place de l'Horloge** où, depuis toujours bat le cœur d'Avignon. L'espace où se tenait le forum romain est occupé aujourd'hui par les terrasses de cafés et les restaurants installés à l'ombre de grands platanes. En face se dressent les façades de l'**hôtel de ville** et du théâtre construit au 19^e siècle. Continuation vers la **place du Palais**, vaste esplanade de 240 mètres sur 48 mètres. Elle est dominée à l'est par les imposantes murailles du **palais des Papes**, auxquelles font face les sculptures baroques de l'**hôtel des Monnaies**. Une grande vierge dorée trône, comme pour veiller sur la **cathédrale Notre Dame de Doms** tandis qu'au fond de la perspective le **petit Palais** expose son élégante façade crénelée de style renaissance. Enfin, visitez le palais des Papes. Il comporte deux parties : le palais vieux édifié par Benoit XII (Pape de 1334 à 1342), et le palais neuf construit par son successeur Clément VI « le magnifique » (Pape de 1342 à 1352), dont la façade et la porte des Champeaux donnent sur la place du palais des Papes. La visite permet de découvrir : les grandes salles d'apparat, les chapelles aux décors peints, les appartements privés du Pape, les terrasses d'où l'on découvre un merveilleux panorama sur la ville d'Avignon et sur le Rhône. Retour à bord à pied.



Déjeuner à bord

Départ du bateau vers 13h00.

Conférence "Introduction au Feng Shui et découverte de Innerwise, développement personnel" animée par Pia Gotti (2 heures environ).

Apéritif Bjorg salé (pâtés végétaux, etc....) animé par Laurence Salomon.

Dîner et nuit à bord.

Votre journée commencera par un cours de Gym Douce avec Freddy CORNET afin de vous réveiller en douceur et commencer la journée du côté Bien-être ou rendez-vous individuels pour une séance de découverte Innerwise (60 minutes – 65 €).

Petit déjeuner à bord.

Arrivée à Vienne à 08h00.

Rendez-vous avec les guides pour la visite guidée à pied de **Vienne**, durant laquelle, vous pourrez découvrir cette cité romaine riche en vestiges. L'histoire de Vienne remonte à plus de 2000 ans. La ville est indissociable du Rhône et des collines qui l'entourent. Le peuple des Allobroges en aurait fait sa capitale, mais c'est à partir de l'époque romaine que Vienne prospère sur ses deux rives. Vous apercevrez le **théâtre antique** ; construit vers 40-50 après J.C., il est considéré comme l'un des plus importants de l'Antiquité romaine, avec ses 130 m de diamètre, quant à sa capacité de l'époque, elle est évaluée à 13000 spectateurs. Restauré en 1938, il a retrouvé sa fonction initiale en redevenant le cadre de manifestations artistiques. Vous continuerez vers le **temple d'Auguste et Livie** (extérieurs). Ainsi nommé depuis la fin du XVIII^e siècle, ce temple, dédié au culte de Rome et d'Auguste, s'élevait dans une aire sacrée sur le forum. Sa construction a commencé vers 20-10 avant J.C. ; puis il fut transformé au début du Moyen Age en église, et dut enfin sa restauration, dans la seconde moitié du XIX^e siècle, à l'intervention de Prosper Mérimée. Enfin, pour finir cette visite, découvrez la **cathédrale Saint Maurice** (extérieurs) qui fait l'objet d'un classement au titre des monuments historiques depuis 1840. Retour à bord à pied.



Ensuite, vous participerez à un cours de cuisine avec petite dégustation (préparation d'entrée, plat principal et dessert).

Déjeuner à bord.

Remise de fiches-cuisines, discussion avec questions/réponses animée par Laurence Salomon.

Soirée de Gala à bord.



françoise comte
votre partenaire thalasso & spa
orientation, conseil & organisation



Petit déjeuner à bord.

Débarquement à 09h00.



Visite du Vieux Lyon dans la matinée. Le Vieux Lyon est le quartier médiéval et Renaissance de Lyon. Il est situé en bordure de Saône, au pied de la colline de Fourvière. Avec Venise, c'est l'un des quartiers les plus vastes concernant cette période qui est encore resté intact jusqu'à nos jours. (Patrimoine mondial de l'UNESCO).

Déjeuner dans un restaurant.

Acheminement par autocar sur Savoie, Haute-Savoie et Pays de Gex.

Fin de nos prestations.



Prix par personne :

Tarif Abonné	1285 €
Tarif Lecteur	1335 €

Sur la base minimum d'un groupe constitué de 100 participants.

Supplément si groupe inférieur (base 80 participants) : 195 € par personne

CES PRIX COMPRENNENT :

- Le transfert aller/retour pour Lyon selon les points de ramassage
- La croisière en pension complète du dîner du 1er jour au petit déjeuner buffet du dernier jour
- Le forfait boissons ¼ de vin (rouge, blanc ou rosé) ou ½ eau minérale ou 1 bière + 1 café lors des repas pris à bord du bateau
- Le déjeuner le 5^{ème} jour avec forfait boissons inclus + café
- Le logement en cabine double climatisée avec douche et WC située sur le Pont Principal
- Toutes les animations et ateliers « Bien-Etre »
- Les visites guidées d'Avignon, Vienne et Lyon
- Les diverses dégustations proposées dans le programme
- Le cocktail de bienvenue
- La soirée de gala
- Les taxes portuaires
- Un carnet de voyage par personne

CES PRIX NE COMPRENNENT PAS

- Les boissons en dehors du forfait
- Les dépenses personnelles
- Le supplément Pont Supérieur : 80 €
- Le supplément cabine individuelle : 130 €

Pour des raisons de sécurité de navigation, la compagnie et le commandant du bateau sont seuls juges pour modifier l'itinéraire de la croisière. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

GARANTIE SURCHARGE CARBURANT

CroisiEurope garantit ces tarifs 2015 jusqu'à un prix du baril de 142 USD et n'appliquera pas de révision pour les variations comprises entre 111.32 USD et 142 USD, mais se réserve le droit d'appliquer une révision au-delà.

Formalités : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité obligatoire.
Les ressortissants hors UE sont priés de consulter leur ambassade ou consulat.



Vos points de départ

HAUTE-SAVOIE

- Evian-les Bains (Office de Tourisme)
- Thonon-les-Bains (place des Arts)
- Douvaine (Mairie)
- Bons-en-Chablais (Mairie)
- Annemasse (Gare Routière)
- Saint-Julien-en-Genevois (Gare SNCF)
- Annecy (Gare Routière)
- Sallanches (place Grenette)
- Cluses (Place des Allobroges)
- Bonneville (Gare SNCF)

SAVOIE

- Aix-les Bains (gare SNCF)

PAYS DE GEX

- Gex (Mairie)
- Ferney-Voltaire (douane)

SUISSE

- Genève (gare routière)

Acompte : 30% à la réservation - solde : 45 jours avant le départ

Frais d'annulation par personne :

- de l'inscription à 120 jours du départ :	: 10% du coût du voyage
- de 119 jours 91 du départ :	: 20% du coût du voyage
- de 90 jours à 51 jours avant le départ :	: 50% du coût du voyage
- de 50 jours à 30 jours avant le départ :	: 75% du coût du voyage
- de 30 jours au jour du départ :	: 100% du coût du voyage
- défaut d'enregistrement :	: 100% du coût du voyage

Réservation au +33 6 08 98 20 27 ou +33 4 50 92 97 44
Mail : info@francoise-comte-thalasso-spa.fr

françoise comte

votre partenaire thalasso & spa

orientation, conseil & organisation

TOORISSIME VOYAGES

Nous vous ferons aimer le Monde

Selectour Afat



www.toorissime.com

S.A.S. au capital de 290000 € – Licence IM074110054– SIREN 350 602 504 – NAF 7911 Z